

メタボリックシンドローム ～内臓脂肪の蓄積に注意!～

最近、何かと話題になっている『メタボリックシンドローム』。過食や運動不足によって内臓に脂肪が蓄積し、生活習慣病になる人が増えています。生活習慣病には、高血圧症・糖尿病・高脂血症などいろいろありますが、たとえ軽症であっても複数の生活習慣病を合併していると、さらに大きな病気を引き起こす可能性があります。こうしたリスクが重なって存在する状態を『メタボリックシンドローム』と呼んでいます。今月は、その『メタボリックシンドローム』についてお話します。



👉メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が基準となります。腹囲に加えて、血液中の脂質や血糖値、血圧の値で2つ以上あてはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。



☆おへその高さの腹囲

男性：85cm以上

女性：90cm以上

おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが測定できます。一般に、女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため、数値が大きくなります。

☆① 血清脂質

〔中性脂肪〕150mg/dl以上

または、〔HDLコレステロール〕40mg/dl未満

② 空腹時血糖

110mg/dl以上

③ 血圧

〔収縮期血圧〕130mmHg以上

または、〔拡張期血圧〕85mmHg以上

※ おへその高さの腹囲と、①～③のうち、2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームとなります。

👉メタボリックシンドロームになりやすいタイプは？

- ① 満腹まで食べる。
- ② 間食・夜食をとることが多い。
- ③ 味が濃く、脂っこい食事が多い。
- ④ 緑黄色野菜が少ない。
- ⑤ 甘い飲食物が大好き。
- ⑥ 運動が少ない。（座り仕事が多い、エレベーターを頻繁に使うなど）
- ⑦ 飲酒や喫煙が多い。



👉 どうして怖いのでしょうか？

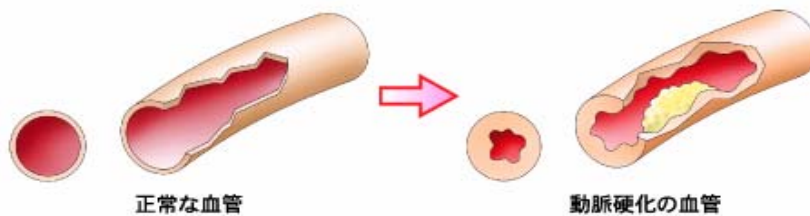
メタボリックシンドロームは自覚症状が少なく、血圧や血糖値、血清脂質（コレステロールなど）といった検査値は、それほど悪くないことが少なくありません。

そのためつい放置してしまいやすいのです。しかし、メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、**動脈硬化**が年齢相応よりも速く進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気になったり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が高くなります。

また、10年後の虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の危険度が、正常な人に比べて36倍も高くなるというデータが立証されています。まずは、生活習慣の見直しから始めましょう。

☆動脈硬化とは・・・☆

動脈硬化とは、血管の壁が硬く変化するとともに、血管壁が厚くなり血液の流れが悪くなる病気です。動脈硬化で血液が途絶えると、そこから先へ酸素や栄養が届かず、細胞が死んでしまいます。これが心臓で起こるのが心筋梗塞、脳で起こるのが脳梗塞です。動脈硬化はメタボリックシンドロームによって促進されます。



👉 メタボリックシンドロームを防止する10か条

◆メタボリックシンドロームの段階になってしまった場合は、生活習慣そのものの改善が必要になってきます。まずは、宿敵である“内臓脂肪”の減少が絶対必要です。メタボリックシンドロームを防ぐために以下の項目をライフスタイルに取り入れましょう。

1. 適正な体重を保ちましょう。（肥満の解消が大切です）
2. 野菜・乳製品などを取り入れた、バランスのよい食事を1日3回規則正しく食べましょう。
3. 寝る前2時間は、間食をしないようにしましょう。
4. 脂肪を控えめにした食事を心がけましょう。（野菜をたっぷり食べる習慣を！）
5. 味付けは薄味を心がけましょう。（高血圧の予防だけでなく、食べすぎも防げます）

6. 糖分の多い、お菓子・ジュースは控えましょう。
7. 自分にできる運動をみつけて、毎日続けましょう。

（有酸素運動は体力の維持増進のほか、肥満防止、内臓機能の活性化、ストレス解消にも効果大です。有酸素運動は特にメタボリックシンドロームに有効です。）

※ 運動のペースについては医師の指示に従って行ってください。

8. 睡眠・休養をしっかりと取りましょう。
9. お酒の量を控えましょう。（週に2回は休肝日を！）
10. 禁煙しましょう。タバコは百害あって一利なしです！

メタボリックシンドロームを改善する合言葉は・・・

『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にくすり！！』 となります。



👉 おすすめ一品料理

鶏のねぎみそ焼き

エネルギー
184kcal

コレステロール
57mg

材料	2人分	
鶏胸肉（皮なし）	160g	
酒	小さじ2	
大根	20g	
にんじん	10g	
ねぎみそ	みつば	少々
	白みそ	60g
	長ネギ（みじん切り）	大さじ2
	万能ネギ	2本
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は酒をふって、250度に温めたオーブンで約10分焼きます。
- ② みつば、万能ネギはみじん切りにし、ねぎみその材料を混ぜ合わせます。
- ③ ①の上に②を塗って、さらに5分焼きます。
- ④ 大根とにんじんを千切りにし、③を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けます。

皮なしの鶏胸肉やささ身は、高たんぱく・低脂肪で、肥満予防や丈夫な体づくりにはもってこいの食材です。油を使わずに調理しても、みそ味にすることで、もの足りなさをカバーしてくれます。たっぷりの野菜を添えれば食べごたえも十分です。

★鶏胸肉の代わりにささ身を使うと、脂肪が少なく、よりヘルシーになります。

もずくと長芋の和え物

エネルギー
26kcal

コレステロール
0mg

材料	2人分
もずく	50g
ところてん	40g
長芋	50g
万能ネギ	少々
おろし生姜	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1~2

作り方

- ① ところてんはザルにあげて、水気をきります。
- ② 長芋を千切りにします。
- ③ 器に①ともずくを盛り合わせ、小口切りにした万能ネギを散らし、おろし生姜を添え、ポン酢しょうゆをかけます。

もずくのぬめり成分である、アルギン酸とフコイタンは血中コレステロール値の上昇を防ぐ、水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維には腸内環境を整えて、便秘を解消する働きもあります。長芋にはデンプンを分解する酵素が含まれており、消化を助けてくれます。

★もずくをめかぶなどの海草に変えれば、バリエーションが楽しめます。

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

今回は「幕の内弁当」と「松花堂弁当」をご紹介します。

「幕の内弁当」

日本のお弁当の最もベーシックな形と言えるお弁当で、小さめに握ったおにぎりを基本に、さまざまなおかずを組み合わせたものです。観劇などの幕の間に幕の内側で食べるお弁当だったため、こう呼ばれているようです。

「松花堂弁当」

十字に切った仕切りを入れた真四角のお弁当箱に詰めたものです。江戸時代初期の茶人、松花堂昭乗が好んで使った、懐石料理の点心用の器だったと言われています。最近はこの中に陶磁器の器を入れて、汁気のある煮物などを盛ることもあります。他のお弁当と違い、もともと外へ持ち出して外出先で食べる目的で作られたものではないだけに、和食屋さんのランチメニューとしてよく見られます。



薬剤師からのミニ情報

抗血栓薬について



メタボリックシンドロームを放っておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。その予防や再発防止に抗血栓薬が使われます。

👉 抗血栓薬の種類

抗血栓薬とは、血を固まりにくくして血流の流れをよくするタイプのお薬です。種類としては大きく血栓溶解薬、抗凝固薬、抗血小板薬の3種類に分かれます。

- 血栓溶解薬** : 注射薬のみ。脳梗塞の急性期に使用されます。
- 抗凝固薬** : 血液が固まる原因となる物質の生成を阻害します。
- 抗血小板薬** : 血液中の血小板という成分が集まり、血栓となるのを防ぎます。

お薬の種類は病気の原因や症状によって変わります。医師の指示通りに服用することが大切です。

👉 抗血栓薬の注意点

これらのお薬は、出血しやすい、また出血したときに血が止まりにくいということがあるため、手術・抜歯・内視鏡検査などがある場合にはあらかじめ休薬する必要がある場合があります。

抗血栓薬	休薬期間
バイアスピリン、バファリン81mg	7～10日間
パナルジン、チクピロン、プラビックス	10～14日間
エパデール	7～10日間
ワーファリン	3～7日間
プレタール	2～4日間
ペルサンチン	1～2日間

なお、休薬期間は薬の種類や症状によって変わります。

☆複数の医療機関にかかられている場合は、自分が飲んでいる薬を医師・薬剤師に必ず伝えるようにして下さい。そんな時、お薬手帳があると便利です。薬局でご相談下さい。



★次回のテーマは、**疲労**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>